VELKOMIN Í ADHD SMIÐJU

MEÐ ADHD Í NÁMI

MEÐ FERRARIVÉL EN REIÐHJÓLABREMSUR

NEMENDAÞJÓNUSTA ME,
VERKEFNABÓK MEÐ NÁMSKEIÐI



DAGSKRÁ:

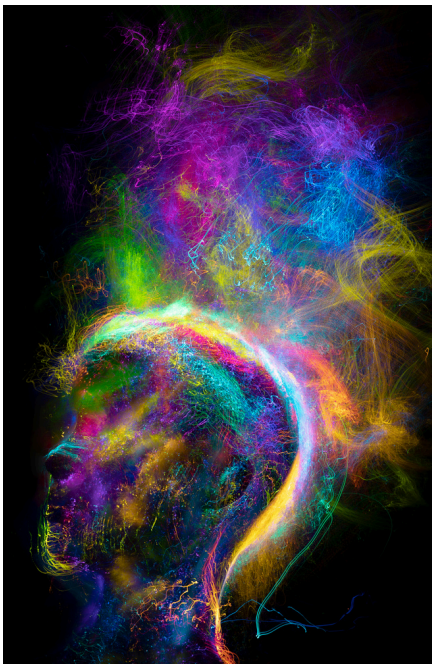
Miðvikudagur, 26. okt
Einkenni ADHD og birtingarmyndir í daglegu lífi

Þriðjudagur, 1. nóv
Stýrifærni heilans og birtingarmyndir í námi (Sigrún Jónsd.-Míró)

Miðvikudagur, 9. nóv
Styrkleikaumræður og hugarfar

Miðvikudagur, 16. nóv
Meðvitund – festur, tímastjórnun og vinnulag

Miðvikudagur, 23. nóv
Greining, ráðgjöf og réttindi



HVAÐ ER ADHD?

ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) er meðfædd taugaþroskaröskun. Birtingarmyndir eru mismunandi en oftast skilgreint á eftirfarandi vegu:

- ADHD með ráðandi athyglisbrest
- ADHD með ráðandi ofvirkni og hvatvísi
- ADHD með bæði athyglisbrest, ofvirkni og hvatvísi

- Um 7-10% barna er með ADHD og um 4,5% fullorðinna.

(ADHD samtökin, (e.d).)

Orsakir ADHD



- Orsakir ADHD eru að líffræðilegum
- Truflun í boðefnakerfi heila á stöðum sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórn hegðunar og athygli
- Áhrifaþættir að mestu af arfgengi (60-80%)
  - Einnig áföll á meðgöngu, fyrirburafæðing, heilaskaðar, sjúkdómar, slys og aðrar þroskaraskanir

(ADHD samtökin, (e.d).)



Mynd frá Canva (Getty images)

ADHD is like having a Ferrari brain with bicycle brakes

-Dr. Edward Hallowell

EINKENNI ATHYGLISBRESTS

ÚR GREININGARVIÐMIÐUM DSM-5

Vandi við að **halda athygli**	Vandi við að **fylgja fyrirmælum** til enda	Erfiðleikar við að **byrja og klára verkefni**	Erfiðleikar við **hlustun**	**Forðast** viðfangsefni sem krefjast mikillar einbeitingar
Skipulagsleysi og lélegt **tímaskyn**	Erfiðleikar með að **skipuleggja** verkefni og athafnir	Auðtruflað af **áreitum** (t.d. eigin hugsunum)	**Týna** hlutum og er **gleymið**	**Ofureinbeiting** (t.d. við skjáleiki og það sem vekur áhuga)

EINKENNI OFVIRKNI OG HVATVÍSI

ÚR GREININGARVIÐMIÐUM DSM-5

Er á **iði** og á í á erfitt með að **sitja kyrrt**, er mikið á ferðinni	Fiktar	Óróleiki og eirðarleysi	**Talar** óhóflega	**Framkvæmir** án hugsunar
Svarar án umhugsunar	Á í erfiðleikum með að **bíða**	Erfiðleikar við að sinna tómstundum **hljóðlega**	**Óþolinmæði**	**Grípur fram í** og truflar aðra (t.d. taka yfir það sem aðrir eru að gera)

HVAÐ EINKENNI TENGIR ÞÚ VIÐ?



HVAÐA EINKENNI TENGIR ÞÚ VIÐ?

Nefndu allt sem þú getur...

ADHD ER EKKI ALLTAF EITT Á FERÐ...



KVÍÐARASKANIR



NÁMSÖRÐUGLEIKAR



SVEFNERFIÐLEIKAR



MÓTÞRÓAÞRJÓSKURÖSKUN



KÆKIR OG TOURETTE



EINHVERFURÓFSRASKANIR

ÁSKORARNIR ADHD GETA KOMIÐ FRAM Á ÓLÍKUM SVIÐUM



Námi



Starfi



Félagslegum samböndum



Í daglegum verkefnum



Halda utan um fjarmál



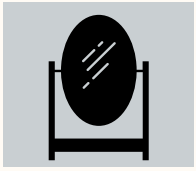
Hegðunarvanda



Í umferðinni



Vanlíðan vegna einkenna



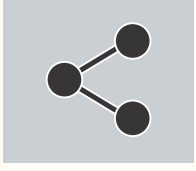
Lágt sjálfsmat



Sveiflukenndar tilfinningar



Svefnvandamál



Áhætta fyrir fylgiröskunum



HVERNIG HAFA EINKENNI ADHD ÁHRIF Í ÞÍNU DAGLEGA LÍFI?

Nefndu allt sem þú getur..



HVER ERU ÞÍN BJARGRÁÐ?

- Hvað hefur mögulega hjálpað þér við að nýta þér styrkleika ADHD?
- Er eitthvað sem heldur einkennum í skefjum/hjálpar? Er eitthvað sem ýtir undir einkennin?

ADHD: BÆÐI STYRK- OG VEIKLEIKAR

Flest með "neikvæðu" hvimleiðu einkennin/veikleika ADHD á hreinu en þegar mörgum er bent styrkleika sem oft virðast tengja fólk með ADHD saman, kannast flest við ansi marga.



KRAFTUR
Mælska
Frumkvæði
Seigla
Sköpun
Listfengi
Sáttfýsi
Samkennd
Aðlögunarhæfni

Þrautseigja
Hjartahlýja
HUGSA HRATT
Framtakssemi
Áræðni
Félagslyndi
Innsæi
Kjarkur

Forvitni
Húmor
Persónutöfrar
Mannblendni
Atorkusemi
Hugmyndaauðgi
Samúð með öðrum
Skynsemi
Hugvitssemi

(ADHD samtökin, (e.d).)



HVERJIR ERU ÞÍNIR HELSTU STYRKLEIKAR?

- Skrifaðu hér alla þá styrkleika sem þú telur þig hafa - allt sem þér dettur í hug, spurðu jafnvel þau sem standa þér næst (foreldra, systkini, vini o.fl.)
- **Taktu VIA styrkleikakönnunina á www.viacharacter.org**
- Hverjir eru þinir helstu styrkleikarnir samkvæmt VIA og hvernig geturðu nýtt þér þá í daglegu lífi?

HUGARFAR? SKIPTIR ÞAÐ MÁLI?



MÖGULEGUR ÁVINNINGUR ÞESS AÐ TILEINKA SÉR BJARTSÝNI

- Betri líkamleg heilsa
- Betri andleg heilsa
- Meiri áhugi og innri hvöt
- Lengri lífslíkur
- Minni streita (bæði vegna á upplifun streitu og að vegna færni/þjálfunar til að tækla hana)

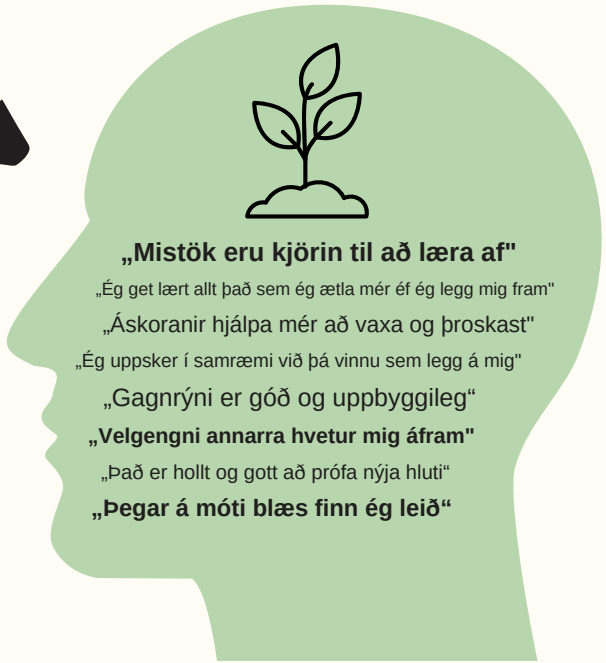
ALLT ERU ÞETTA LÆRÐIR EIGINLEIKAR OG HÆGT AÐ TILEINKA SÉR Í GEGNUM ÆFINGU OG ENDURTEKNINGU

(Kendra Cherry, 2021).

FESTUHUGARFAR



GRÓSKUHUGARFAR



(Jennifer Smith, 2020; Seema Agarwal, 2020)



HVERNIG ER ÞITT HUGARFAR?

- Hvaða augum lítur þú á markmiðin þín og þau áhrif sem þú getur haft á þína velgengi?
- Hvaða áhrif hefur velgengi annarra á þig?
- Hvernig tekstu á við hindranir?
- Hverju væri gagnlegt að breyta og hvaða leiðir er hægt að fara?
- Hvernig getur gróskuhugarfar hjálpað mér í lífinu?

ALGENGAR ÁHERSLUR Í MEÐFERÐ ADHD

- Fræðsla
- Frestun
- Að byrja á verkefnum
- Að ljúka verkefnum
- Lausnamiðuð nálgun að verkefnum
- Styrkleikar
- Skipulag
- Núvitund, slökun
- Tímastjórnun
- Að þjálfa og auka athygli
- Minnistækni
- Samskipti
- Tilfinningastjórnun
- HAM (hugræn atferlismeðferð
- Lyfjameðferð



HVAÐ HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ?

- Hjálpaði það? Ef ekki, hvers vegna heldurðu að það hafi verið?
- Hvað myndi þig langa til að skoða betur?

HEIMILDIR

ADHD samtökin. (e.d.). *Hvað er ADHD?* https://www.adhd.is/static/files/baeklingar/PDF/adhd-hvad-er-adhd.pdf

Jennifer Smith. (2020, 25. september). *Growth mindset vs fixed mindset: How what you think affects what you achieve.* Mindset Health. https://www.mindsethealth.com/matter/grow-vs-fixed-mindset

Seema Agarwal (2020, 12. desember). *Growth mindset vs. fixed mindset - It's no debate which side you want to be on*. Anatam. https://www.anantam.co/2020/12/12/growth-mindset-vs-fixed-mindset-its-no-debate-which-side-you-want-to-be-on/